*Разработчик:* О.В. Джусоева

*Дисциплина:* Естествознание

*Тема:*  Химические элементы в организме человека.

Сбалансированное питание.

*Комментарий:* Задание является переходным между требованиями уровня I и уровня II: от обучающегося требуется создать документ простой структуры, но эта структура минимально задана бланком. К тому же в реальной ситуации памятка как продукт письменной коммуникации не задается бланком. Переходным между уровнями задание является еще и потому, что часть информации о формате продукта передается обучающемуся с помощью специально созданного бланка, а часть - в справке о требованиях к документу. В заданиях уровня II будет использован именно такой способ информирования обучающегося о формате продукта письменной коммуникации, но будут использованы продукты более сложной структуры.

Во время прохождения практики вас попросили составить памятку, которую планируется разместить в столовой.

Внимательно изучите источник. **Составьте памятку**.

**Памятка**

**10 правил правильного питания**

Правило 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правило 10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Для справки:*

Памятка - это краткий документ, который представляет собой перечень правил, которыми надо руководствоваться в той или иной ситуации. Правила записываются кратко в любом порядке и содержат указание на то, что человек должен делать или, наоборот, что не должен делать без объяснения причин.

**Сбалансированное питание**

Суточный рацион человека должен содержать столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить. В противном случае начнете либо худеть, либо толстеть. И, скорее всего, набирать вес, поскольку современный человек очень мало двигается, а есть не забывает.

Энергетическая ценность продуктов и энергозатраты измеряются в калориях. В день вы потратите от 1200 килокалорий, в которые входят базовые расходы на поддержание работы и температуры организма, а также [минимальная физическая активность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-vybrat-fizicheskuu-aktivnost-imenno-dlya-vas/). Чем больше двигаетесь, тем больше калорий можете себе позволить.

Помочь соблюдать это правило вам помогут базы данных интернета: наиболее точная таблица калорийности продуктов и таблица расхода калорий при различных видах деятельности: от мытья посуды до катания на горных лыжах.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого мнемонического приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

Одни и те же продукты на столе - это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: [овощи](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/skolko-ovoshhej-nuzhno-cheloveku/), фрукты, мясо, рыба, орехи, [молочные продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-pravilno-vybirat-molochnye-produkty/), бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Перейти на [здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie) очень просто!

Рамки нормального веса довольно широки, и вставать каждый день на весы нет никакой необходимости. Зато отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса уже снижает риски многочисленных заболеваний. Поэтому, нормализовав вес, можно пользоваться полноценным и разнообразным питанием как работающим методом поддержания здоровья.

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4-5 раз в день [небольшими порциями](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/drobnoe-pitanie/). Таким образом, вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. [Клетчатка](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka/) содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах [из цельного зерна](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/produkty-iz-tselnogo-zerna/). Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

Жир необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат [витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/zachem-nuzhny-vitaminy/) и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается переизбыток жира без полезной нагрузки, зато приближающий к атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

Выбирайте продукты [с низким процентом жира](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir/), замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

Сахар необратимо [портит зубы](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/chto-est-chtoby-perestat-ulybatsya/) и приводит к лишнему весу. Особенно вреден сахар детям, неспособным к самоограничению. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Поваренная соль служит источником натрия, но ее переизбыток повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии. Если вы часто едите вне дома и не знаете, сколько потребляете [соли](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol/), сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке. Также полезно заменить обычную соль йодированной, чтобы избежать дефицита йода.

Взрослый здоровый человек может без труда держаться умеренного потребления алкоголя: не более 20 г чистого спирта в день, что составляет 50–60 г крепких напитков, 150–200 г сухого вина или 300–500 г пива. Но не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона, поскольку алкоголь не только калориен, но и возбуждает аппетит, заставляя есть больше.

*Источник:* [*http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/cbalansirovannoe-pitanie*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/cbalansirovannoe-pitanie)

Инструмент проверки

Правило 1. Ешьте столько, сколько необходимо.

Правило 2. Питайтесь полноценно / Соблюдайте соотношение белков, жиров и углеводов.

Правило 3. Разнообразьте рацион / Питайтесь разнообразно.

Правило 4. Придерживайтесь нормального веса / Поддерживайте нормальный вес.

Правило 5. Ешьте чаще.

Правило 6. Ешьте продукты, содержащие клетчатку.

Правило 7. Ограничивайте жирность / Употребляйте меньше жирной пищи.

Правило 8. Употребляйте меньше сахара.

Правило 9. Употребляйте меньше соли.

Правило 10. Умеренно употребляйте алкоголь, но не ежедневно.

|  |  |
| --- | --- |
| За каждое правило, сформулированное в соответствии с источником, кратко и без объяснений | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***10 баллов*** |